



今月の給食だより

平成 29 年
3 月号

ライフホーム城山
施設長 西川慶次
管理栄養士 吉田真理

肌寒さが少しずつ和らいできている毎日ではありますが、まだ朝晩の冷え込みが厳しく身体に堪えます。生姜や唐辛子、胡椒などは身体を中から温めて、風邪予防に効果があります。当施設の献立にもこの時期取り入れております。あと少しの寒さを乗り切るためにも料理に取り入れてみてください。

誕生会



<献立>

- *お赤飯
- *お刺身
- *精進揚げ
- *かぶのしその実和え
- *赤だし
- *白桃のコンポート

デザート



ボランティアの催し

お一人で歌に踊りに楽しませて下さいました!!



最後にギターの色々と共に入所者と一緒に「ふるさと」を唄いました!

クイズ?

日本食の味付けに欠かせない醤油。濃口醤油と薄口醤油、塩分が多いのは薄口醤油である。

〇か×でお答えください。

答えは下に。

<2月18日>今月は誕生日の方が8名いらっしゃいました。ご家族も多くの方がご来所していただき、一緒におやつを召し上がったり、記念のお写真を撮らせていただきました。昼食にお出しした「お赤飯や精進揚げ」は見た目に華やかでお祝いにぴったりでした。残食量も少なく、皆様に喜んで頂けたのかなと思います。

出張にぎり寿司

2/15 昼食に、にぎり寿司を入所者の目の前で握り提供しました!!

「マグロ・サーモン・玉子ホタテ・海老」をお出しし、一年に一度のイベントを皆様大変喜んでおられました!

大和市のすし一番のご夫婦にお越しいただきました



節分

職員が鬼に扮して、フロアをねり歩きました!! 入所者は小さなボールを持って、力を込めて鬼退治をしていました!!



昼食に巻き寿司といなり寿司を

お出ししました!! 目で見て少しでも季節を感じて頂けたらと思っています。



郷土料理



青森県の郷土料理「鮭の白煮とタラの子和え」をお出ししました。出汁でじっくり煮た鮭がやわらかく、又タラの子和えもインパクトのある味でした。

御当地麺



神奈川県サンマーメン! モヤシや肉をあんで綴じて麺にとろりとかけてお出ししました。

料理クラブ*ケーキデコレーション*

いちごのヘタ取りはお得意!!



包丁で上手にフルーツカット!!

隔月で入所者と一緒デザートを作る料理クラブを開催しています。今回は、「ケーキデコレーション」と題して、カステラにいちごやみかなどのフルーツと、白とピンクの生クリームをお好みで盛り付けて頂きました。カラフルなデザートが出来上がりました!!



バレンタインデー行事食

2/14 バレンタインデーの行事食として、ハート形のクロックやピラフ、練乳いちごをお出ししました!! 和食を中心とした献立を普段提供しているため、洋食中心のメニューに皆さん驚かれていました。

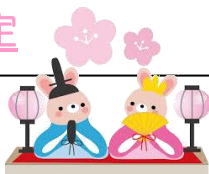


ハート型クロック

3月の行事予定

<行事食>

*3月3日 ひな祭り



*3月29日 料理クラブ(ぼたもち作り)

<誕生会>

3月18日に行います! 縁起の良いお赤飯とお小田巻蒸しをお出しする予定です。



クイズ?

答え: 〇

塩分が高いのは薄口醤油の方です!! 5ml の塩分は濃口醤油は0.7g、薄口醤油は0.8gです。減塩をお考えの方は、濃口醤油を使いましょう。又、塩分を抑えるには、「かつおや昆布のだしをしっかりと利かせる」「唐辛子や胡椒等の香辛料を効果的に用いる」などで醤油の量を減らしましょう!!